

POSTURES DE YOGA POUR LES ENFANTS



Avant de débiter le yoga pour enfant : **l'échauffement**

Le but étant de relâcher la tension accumulée dans ton corps. Vous pouvez vous adresser à votre enfant ainsi, pour le guider pendant l'échauffement :

1. *Place-toi debout, les pieds joints, inspire en levant les bras sur les côtés, puis tends-les au-dessus de ta tête et étire ta colonne vertébrale. Hisse-toi sur la pointe des pieds. Imagine qu'un fil traverse ton corps et te tire vers le haut, redressant ta colonne ;*
2. *Descends tes bras en passant par les côtés et expire doucement le temps de la descente.*

Il s'agit d'un exemple d'étirement à effectuer avant toute pratique du yoga.

Note à l'attention des parents : À vous de montrer à votre enfant au moins une fois les exercices afin qu'il le reproduise. Faites-en un jeu, un moment ludique.

Les **postures de yoga pour enfant** font souvent appel à des images : la nature, les animaux, etc. Ce sont celles qui parlent le plus aux enfants.

Je te présente 13 **postures de yoga pour enfant amusantes et anti-stress.**

1. La posture du papillon

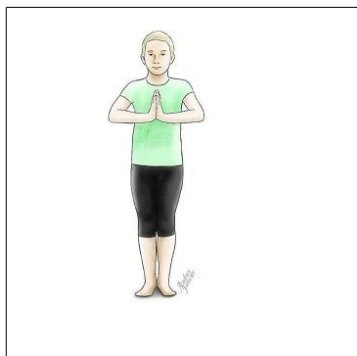
Parfaite pour un début de séance, elle échauffe tes jambes et travaille ta souplesse.



1. Assieds-toi et plie tes jambes en joignant la plante de tes pieds l'une contre l'autre
2. Laisse tes genoux tomber de chaque côté
3. Approche tes talons vers ton bassin en maintenant la partie extérieure de tes pieds au sol et, si tu le peux, tiens tes pieds avec tes mains
4. Puis, les mains placées l'une contre l'autre devant toi, bats des jambes, les genoux du haut vers le bas, **comme si tes jambes étaient des ailes.** Ton dos reste bien droit.

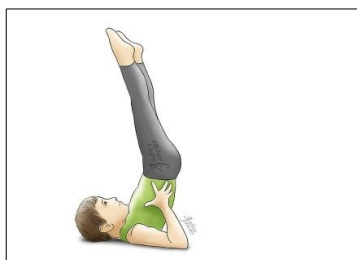
2. La posture de la montagne

La posture de la montagne t'aidera à trouver l'équilibre.



1. Lève-toi, le dos bien droit et étiré comme si un fil d'or te reliait au ciel et aux racines de la Terre
2. Garde tes pieds parallèles et ouvre ta poitrine
3. Lève tes orteils pour sentir ta stabilité et répète ces quelques mots : *Je suis fort et stable*
4. Amène tes mains devant ta poitrine, paume contre paume, puis lève tes bras au-dessus de ta tête
5. Enfin, abaisse tes mains et dis tout haut ou dans ta tête .

3. La posture de la bougie ou chandelle

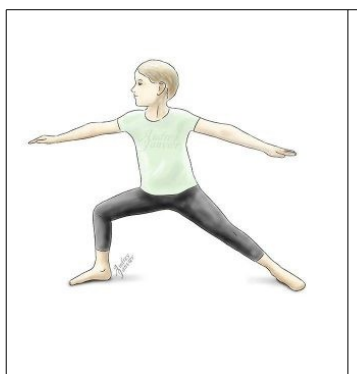


Pour lever les jambes, il est préférable de les plier vers la poitrine et de les étirer ensuite vers le haut, pieds joints et jambes tendues à la verticale.

Pour s'entraîner, tes avant-bras peuvent reposer sur le sol

Cette posture permet d'étirer la colonne vertébrale et exerce un effet de détente agréable.

4. La posture du guerrier



1,Plie le genou droit et pose tes mains sur ce genou. Ton quadriceps est contracté, ton dos est bien droit. Les orteils de ta jambe avant (droite) doivent être tournés vers l'avant, tandis que le pied de la jambe arrière (gauche) doit être sur le côté, formant un angle droit.

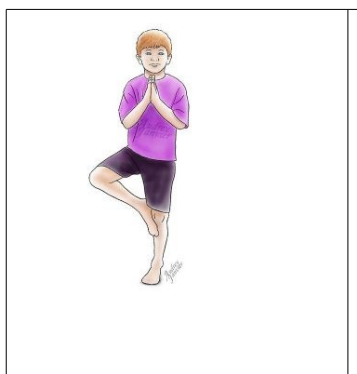
2,Plie encore plus le genou droit et lève les bras en croix .

3,Plie le genou droit et tourne la tête pour regarder ta main droite

4,Répète ces étapes avec l'autre jambe.

Dans cette position, tu deviens un guerrier de la paix, puissant, fort et pacifiste.

5. La posture de l'arbre



1. Commence en posture de la montagne, debout

2. Amène la plante du pied droit à l'intérieur de la jambe gauche et soutiens-la sur la cuisse ou le mollet .

3. Étire tes bras vers le haut en imaginant qu'ils sont des branches.

4. Joins tes mains au-dessus de ta tête, étends tes bras et répète.

5. Répète tout avec l'autre jambe.

Voilà la posture de l'arbre. Parfaite pour apprendre à maintenir l'équilibre.

6. La posture du chien tête en bas

La posture du chien tête en bas est une **position relaxante** qui détend les enfants.



1. Commence par une posture à quatre pattes.
2. Enfonce tes doigts de pieds sur le tapis ou au sol et soulève d'abord les fesses en arrière vers le haut tout en expirant
3. Étire les jambes, ton dos reste bien droit, le regard vers ton nombril et la tête cachée entre tes bras. Essaie de placer tes talons au sol, mais sans forcer, ce n'est pas l'essentiel. Tes bras restent solides et repoussent le sol.
4. Tu peux pratiquer une ou plusieurs respirations complètes dans cette posture.

7. La posture du chameau (pour adolescent ou adulte)

8. Posture du cobra (pour adolescent ou adulte)

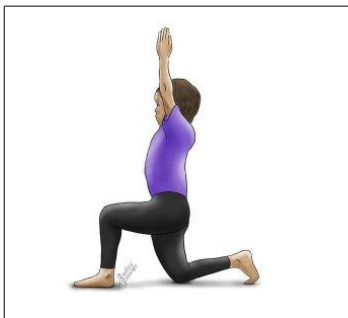
9. La posture de triangle



1. Écarte les jambes avec les pieds parallèles .
2. Tourne ton pied droit vers l'extérieur et le gauche vers l'intérieur. Lève tes bras en croix et étire-les bien sur les côtés
3. Incline ton corps vers la droite
4. Abaisse ta main droite vers la cheville droite .
5. Répète tout de l'autre côté.

La posture du triangle est une posture debout qui aide à bien **étirer les muscles de tes jambes et de ton dos**.

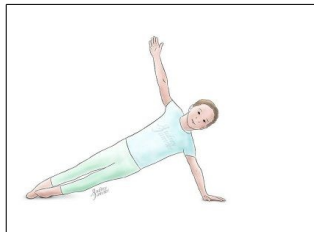
10. La posture du dragon



1. Mets-toi à genoux et redresse bien ton dos.
2. Place le pied droit devant toi, de manière à ce qu'il soit juste en dessous du genou verticalement
3. Étire-toi vers l'avant et vers le bas en laissant tes hanches tomber au sol. Lève tes bras vers le ciel
4. Expire .
5. Répète ces étapes avec l'autre jambe.

La posture du dragon est une **posture de yoga pour enfant** qui permet d'étirer et de renforcer tes jambes et tes bras.

11. La posture de la flèche



1. Commence en position agenouillée.
2. Étends ta jambe gauche vers la gauche. Place ta main droite sous l'épaule droite et étends ton bras gauche vers le haut.
3. Appuie sur le sol avec ta main et étire ta jambe droite en plaçant ton pied droit sous le gauche. Soulève tes hanches

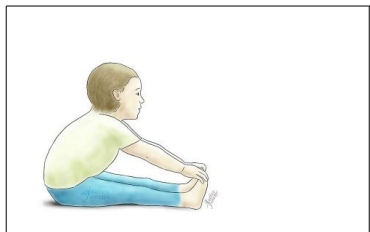
La position de la flèche permet de travailler **l'équilibre, l'attention et la force**.

12. La posture du bateau



1. Assieds-toi par terre et serre tes genoux contre ta poitrine
2. Place tes bras derrière toi, tes doigts de pieds sont étendus vers l'avant. Penche-toi légèrement en arrière
3. Soulève tes jambes et tends-les vers l'avant. Ton corps devient un **navire** qui flotte sur l'eau
4. Étends tes bras en avant et garde l'équilibre. Respire plusieurs fois dans la posture

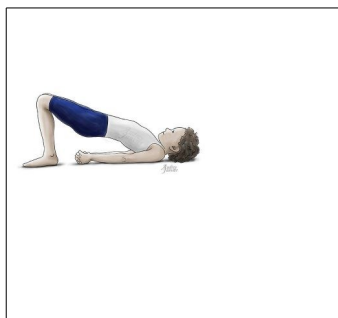
13. La posture de la rivière



1. Assieds-toi sur le sol, les jambes étendues et le dos bien droit
2. Appuie avec tes mains sur le sol et étire bien ton dos en respirant doucement
3. Amène tes mains à tes pieds et attrape tes orteils. Plie les genoux si nécessaire.

Cette posture de **yoga pour enfant** permet de travailler non seulement sa souplesse et nous aide à « laisser couler » nos émotions négatives, nos soucis et nous accompagne vers la **détente**.

14. La posture du demi-pont



1. Allonge-toi sur le dos avec les genoux pliés. Respire plusieurs fois ici et pense ou dis à voix haute.
2. Laisse tes bras le long de ton corps, reposant sur le sol. Puis appuie sur le tapis ou le sol à l'aide de tes bras
3. Place tes mains ensemble sous ton dos sans soulever tes bras du sol. *La posture du demi-pont est une posture originale qui permet de détendre ton dos et de renforcer tes jambes.*

15. La posture de l'enfant



1. Pose tes fesses sur tes talons
2. Étire tes bras en avant, en posant tes mains à plat sur le sol. Ton front doit reposer sur le sol pour **détendre ton cou**

Cette posture est **relaxante, idéale pour une fin de séance**. Elle permet de détendre le corps et l'esprit.